



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

شهر التوعية بسرطان الجلد

May 2024

إليك 6

نصائح لحمايةك من سرطان الجلد

تجنب حمامات الشمس و أسرة التسمير .

ضعي واقياً من الشمس واسع النطاق ومقاومًا للماء مع عامل حماية من الشمس (SPF) يبلغ 30 أو أعلى

عندما تكون خارج المنزل، أعد وضع واقى الشمس كل ساعتين، أو بعد السباحة أو التعرق.

حاول تجنب الشمس خاصة بين الساعة 10 صباحًا إلى 2 مساءً.

قم بإجراء فحوصات ذاتية منتظمة للجلد للكشف عن سرطان الجلد مبكرًا، عندما يكون أكثر قابلية للعلاج، وقم بزيارة طبيب أمراض جلدية متخصص إذا لاحظت وجود بقع جديدة أو مشبوهة على جلدك، أو أي شيء يتغير، أو حكة أو نزيف.

